சோபான பஞ்சகம்

என்கின்ற

சாதன பஞ்சகம்

[ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர் அருளியது]



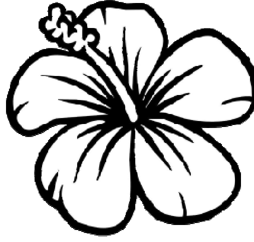
சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

ஸ்ரீ சாங்கரபகவத் பாதப்யாம் நம:

ஆதி ஸ்ரீசங்கர பகவத் பாதாள்

அருளிச்செய்த

சாதன பஞ்சகம்



தொகுப்பு

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்

நூல் விளக்கம்

நூலின் பெயர்	:	சாதன பஞ்சகம்
தொகுப்பு	:	சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்
மொழி	:	தமிழ்
வகை	:	தன்னாட்டம்
மூன்றாம் பதிப்பு	:	2020
நூலின் அளவு	:	டெம்மி
பக்கங்கள்	:	23
தாள்	:	A5 (5.83” X 8.27”)
எழுத்து அளவு	:	12 புள்ளிகள்
உரிமை	:	அனைவருக்கும்
கட்டமைப்பு	:	சாதா பைண்டு அட்டை
கணினி அச்சு	:	ஓம் கிராபிக்ஸ்
விலை	:	அக விழிப்பு

சாதன பஞ்சகம்

॥ஸாத⁴ன பஞ்சகம்॥

முகவுரை

பகவான் ஸ்ரீ ஆதிசங்கர பகவத் பாதாள் அவர்கள் இயற்றியுள்ள இந்த **“சாதன பஞ்சகம்”** என்ற நூல் **“ஸோபான பஞ்சகம்”** மற்றும் **“உபதேச பஞ்சகம்”** என்றும் பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகின்றது.

சமஸ்கிருத மொழியிலே **‘சாதனா’** எனும் சொல்லுக்கு மேல் நிலைக்கான ஒரு பயிற்சி அல்லது **‘நற்பயிற்சி’** எனவும், **‘பஞ்சகம்’** எனும் சொல்லுக்கு **‘ஐந்து பகுதிகள்’** எனவும் பொருள். அதாவது மனிதனாகப் பிறந்தவன் தன் வாழ்வில் மேலான நிலைக்குச் செல்ல வேண்டிய பயிற்சிகளை இந்த ஐந்து பாடல்களின் வாயிலாக, நாற்பது படிகளைக் கடக்கும் வழிமுறைகளைச் சுட்டிக்காட்டியுள்ளார் பகவான் ஸ்ரீசங்கரர்.

தமக்கே உரித்தான கவி நேர்த்தியிலும், சமஸ்க்ருத மொழித் திறமையிலும், பகவான் ஸ்ரீ சங்கரர் அளித்திருக்கும்

இச்சிறு பாடல்களின் தொகுப்பு, நாம் பின்பற்றுவதற்கு ஏற்ற வகையிலே எளிதாகவும், உண்மையாகவும் இருக்கின்றது.

பலரும் இந்த உலக வாழ்க்கையினைத் துறந்து, முக்தி விரும்பி, தவமாய் அலைந்து திரிகின்ற **‘ஸந்யாசி’** எனும் துறவியர்களுக்காவே இந்தப்பாடல்கள் ஆக்கப்பட்டன என்பர்.

ஆயினும் பெரியோர்கள் கூறியபடி, **“துறவு”** என்பது காவி உடை அணிந்து, இந்த உலகத்தோடு ஒட்டாமல் இருப்பது என்று புரிந்துக் கொள்ளாமல், இல்லறத்தின் இருக்கின்ற பொழுதும்கூட, எந்தவிதமான சுயநலமும், ஆசைகளும் இல்லாமல், தனக்காகக் கொடுக்கப்பட்ட கடமைகளைச் சரியாகச் செய்துக் கொண்டே எல்லாக் காரியங்களையும், எளிதாக ஆற்றும் பொழுது, அது ஈஸ்வரக் காரியமாக மாறிவிடுவதால், அதுவும் துறவுக்கு ஒப்பானது என்று நம்முடைய சனாதன தர்மம் வலியுறுத்துகின்றது.

இந்த நூல் ஆன்மீகத்தின் ஆழத்தை அலசி பார்க்க ஆர்வம் உள்ள முமுக்ஷுக்களுக்காகவே, ஒவ்வொரு படி நிலைகளையும் கடக்கும் வழிமுறைகளை அழகாக இந்த ஐந்து பாடல்களில் பகவான் ஸ்ரீசங்கரர் வெளிப்படுத்தியுள்ளார்.

பகவான் ஸ்ரீசங்கரர் கடைசியாக செய்த உபதேசம் **“ஸோபான பஞ்சகம்”** என்ற பெயரால் அழைக்கப்படுகிறது. **ஸோபானம்** என்றால் *படிகளின் வரிசை* என்று பொருள். **பங்சகம்** என்றால் *ஐந்து* என்று அர்த்தம்.

“ஸோபான பஞ்சகம்” என்பது ஐந்து சுலோகங்கள் கொண்ட சிறிய நூலாகும். இதனை **“உபதேச பஞ்சகம்”** அல்லது **“சாதனா பஞ்சகம்”** எனவும் கூறுவர்.

இதில் ஸ்ரீசங்கரர் மோட்ச சாம்ராஜ்யத்தை அடைய **நாற்பது படிகளைக் கடக்க வேண்டும்** என்று விளக்குகிறார்.

வேதாந்தத்தை கசக்கி பிழிந்து சாரமாக எடுத்து, இந்த ஐந்து ஸ்லோகங்களின் வழியாக ஏணிப்படிகள் ஏற விரும்பும் சாதகர்கள் ஒவ்வொருவரும், நான்கு வரிகள் கொண்ட இந்த ஒவ்வொரு ஸ்லோகங்களிலும், ஒரு வரிக்கு இரண்டு படிகள் வீதம், எட்டுப் படிகள் என மொத்தம் நாற்பது (40) படிகள் கடக்க வேண்டிய முறையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

அத்தகைய சாதனைப் படிகளின் பயன்கள் எத்தகையது என்பதை, எல்லோரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டி, இந்த நூல் இங்கு தரப்படுகின்றது. இந்த உபதேச மொழிகளை வழங்கிய பின்பு, பகவான் ஸ்ரீசங்கரர் தனது பூத உடலை விட்டு, விதேக முக்தியான பரிபூரணத்தை அடைந்தார் என்று கூறப்படுகின்றது.

நன்றி!

என்றும் அன்புடன்,

சுவாமி பிரபஞ்சநாதன்.

சாதன பஞ்சகம்

||साधन पञ्चकम्||

||sādhana pañcakam||



<u>சாதன / உபதேச பஞ்சகம் 1</u>

वेदो नित्यमधीयतां तदुदितं कर्म स्वनुष्ठीयतां

तेनेशस्य विधीयतामपचितिः काम्ये मतिस्त्यज्यताम्।

पापौघः परिधूयतां भवसुखे दोषोऽनुसन्धीयतां

आत्मेच्छा व्यवसीयतां निजगृहात्तूर्णं विनिर्गम्यताम्॥१॥

vedo nityamadhīyatāṁ taduditaṁ karma svanuṣṭhīyatāṁ
teneśasya vidhīyatāmapacitiḥ kāmye matistyajyatām |
pāpaughaḥ paridhūyatāṁ bhavasukhe dośo'nusandhīyatāṁ
ātmecchā vyavasīyatāṁ nijagṛhāttūrṇaṁ vinirgamyatām ||1||

வேதோ நித்யமதீ^{4}யதாம் ததுதிதம் கர்ம ஸ்வனுஷ்டீ^{2}யதாம்
தேனேஶஸ்ய விதீ^{4}யதாமபசிதி: காம்யே மனஸ்த்யஜ்யதாம் |
பாபௌக^4: பரிபூ^{4}யதாம் ப^{4}வஸுகே^{2} தோஷோ(அ)னுஸந்தீ^{4}யதா-
மாத்மேச்சா^{2} வ்யவஸீயதாம் நிஜக்ருஹாத்தூர்ணம் வினிர்கம்யதாம் || 1 ||

<u>எட்டு படிகள்:-</u>

1. தினந்தோறும் தவறாமல் வேதம் ஓது. அவ்வாறு ஓதும் பொழுது, ஆத்மா புரிய வரும்.

2. மேலும் வேதத்தில் விதித்துள்ள கர்மானுஷ்டானங்களை முறைப்படி செய்வாயாக.

3. அதில் கூறப்பட்ட தெய்வங்களை திருப்தி செய்ய வழிபாடு செய்.

4. இவ்வாறு நீ செய்யும் கர்மாக்களின் பலனை விரும்பி சுய லாபத்துக்கு செய்யாமல், பரோபகாரமாக விருப்பு, வெறுப்புகள் இன்றி செய்வாயாக.

5. எதையும் எதிர் நோக்காமல் **"இது பகவானுக்கு"** என அர்ப்பணம் செய்து விடு. வாழ்க்கை நெறி

முறைகளை மீறி, அறவழியில் நடக்காமல் இருந்த தினால் குவிந்துள்ள உன் பாவ மூட்டைகளைச் சிறிது சிறிதாக பகவானுக்கே கரைத்து விட்டு விடு, இதனால் சித்த சுத்தி உண்டாகும்.

6. இந்த நிலையில் சம்சார தோஷங்களைத் துருவி அலசிப்பார்ப்பாயாகில், உன்னை ஞான மார்க்கத்தில் அது கொண்டு சென்று விடும்.

7. இப்போது உனக்கு நித்ய, அநித்ய (நிலையானது, நிலையற்றது) வஸ்துக்களின் அறிவு உண்டாகும்.

8. அநித்ய வஸ்துக்களில் வைராக்கியம் ஏற்படும் போது, சம்ஸாரம் என்ற பிறப்பு - இறப்பு என்ற சூழலில் இருந்து விடுபடக்கூடிய அடுத்த சாதனைக்கு வழி ஏற்படும்.

சாதன பஞ்சகத்தின் அடுத்த ரெண்டாவது ஸ்லோகத்தில் கூறப்பட்டுள்ள எட்டு ஏணிப்படிகளை அறிந்து கொள்வோம்.

சாதன / உபதேச பஞ்சகம் 2

सङ्गः सत्सु विधीयतां भगवतो भक्तिर्दृढाऽऽधीयतां

शान्त्यादिः परिचीयतां दृढतरं कर्माशु सन्त्यज्यताम्।

सद्विद्वानुपसृप्यतां प्रतिदिनं तत्पादुका सेव्यतां

ब्रह्मैकाक्षरमर्थ्यतां श्रुतिशिरोवाक्यं समाकर्ण्यताम्॥२॥

saṅgaḥ satsu vidhīyatāṁ bhagavato bhaktirdṛḍhā”dhīyatāṁ
śāntyādiḥ paricīyatāṁ dṛḍhataraṁ karmāśu santyajyatām |
sadvidvānupasṛpyatāṁ pratidinaṁ tatpādukā sevyatāṁ
brahmaikākṣaramarthyatāṁ śrutiśirovākyaṁ samākarṇyatām ||2||

ஸங்க: ஸத்ஸு விதீ4யதாம் ப4கவதோ ப4க்திர்த்ருடா4(ஆ)தீ4யதாம்
சாந்த்யாதி: பரிசீயதாம் த்ருட4தரம் கர்மாஸ் ஸந்த்யஜ்யதாம் |
ஸத்வித்வானுபஸர்ப்யதாம் ப்ரதிதினம் தத்பாதுகா ஸேவ்யதாம்
ப்ரஹ்மைவாக்ஷரமர்த்2யதாம் ஸ்ருதிஸிரோவாக்யம் ஸமாகர்ண்யதாம் || 2 ||

எட்டு படிகள்:-

9. சத் சங்கம் என்று கூறுகின்றோமே, அது என்ன வெனில், சத்தை (இருப்பை - உண்மையை) அறிந்த வர்களின் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல். அதாவது, இந்த உண்மையை அறிந்த நல்லவர் களோடு கூட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால், நமக்கு ஐல புதியக நல்ல பழக்கங்கள் வருவது விரைவில் உண்டாகும். மேலும், கெட்ட

பழக்கங்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிச்சயம் குறையவும் ஆரம்பிக்கும்.

10. பகவான் மேல் பக்தி விடாமல் வளரவேண்டும். கடவுள் யார்? அவர் எப்படிப்பட்டவர் போன்ற சந்தேகங்கள் அனைத்தும் இந்த சத் சங்கத்தால் (சாதுக்களின் தொடர்பினால்) எளிதில் மலரும்.

11. மனம் வெவ்வேறு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும், கொந்தளிப்பை தவிர்த்து, மன அமைதியை பெற முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

12. நமக்கு என்று சில கர்மாக்கள் விதிக்கப்பட்டு இருக்கின்றன. அதை விடவும் முடியாது. அதுவும் நம்மை விடாது. ஆனால், கர்மாக்கள் நம்மை பிறவிச் சுழலில் தள்ளிவிடும் என உணர்ந்து, எளிதாக எதையெல்லாம் விட்டு விட முடியுமோ, அவைகளை ஒவ்வொன்றாக விட்டு விட்டு, செய்ய வேண்டிய நித்ய கர்மாக்களை மட்டும் விடாது பற்றின்றி செய்து வருவாயாக.

13. பிறகு ஆத்ம ஞானி ஒருவரை அடைந்து, குற்றேவல் புரிந்து, அவரை குருவாகக் கொண்டு, உன் சந்தேகங்களைக் கேட்பாயாகில், அவர் கருணை கூர்ந்து ஆத்ம ஞானத்தை உனக்கு உபதேசிப்பார். அவர் வாயிலாக (பக.கீதை. 4-34), உபநிஷத்துக்களில் கூறும் **‘தத் த்வம் அஸி’** போன்ற

மகா வாக்கியங்களின் உட்பொருளை உணர்ந்து கொள்வாயாக.

14. ஆச்சர்யனின் பாதுகைகள் கூட வழிபடுவதற்கு உகந்தது. ஆகவே, அதனை தினமும் வழிபடு.

15. அது உனக்கு ஏக அக்ஷரமான **"ஓம்"** எனும் சக்தி வாய்ந்த பிரம்மத்தை உனக்கு அளிக்கும். அந்த ஓங்காரத்தை இடைவிடாமல் உச்சாடனம் செய்.

16. நமக்கு தெரியாவிட்டாலும் யாரவது வேதங்களை பாராயணம் செய்வதை காதால் கேட்போம். நல்ல சப்தம் காதில் விழுந்தாலே நாம் கொஞ்சம் உயர்வோம்.

இனி அடுத்த எட்டு படி மேலே ஏறுவோம்.'

<u>சாதன / உபதேச பஞ்சகம் 3</u>

वाक्यार्थश्च विचार्यतां श्रुतिशिरः पक्षः समाश्रीयतां
दुस्तर्कात्सुविरम्यतां श्रुतिमतस्तर्कोऽनुसन्धीयताम्।
ब्रह्मास्मीति विभाव्यतामहरहर्गर्वः परित्यज्यतां
देहेऽहंमतिरुझ्यतां बुधजनैर्वादः परित्यज्यताम्॥३॥

vākyārthaśca vicāryatāṁ śrutiśiraḥ pakṣaḥ samāśrīyatāṁ
dustarkātsuviramyatāṁ śrutimatastarko'nusandhīyatām |
brahmāsmīti vibhāvyatāmaharahargarvaḥ parityajyatāṁ
dehe'haṁmatirujhyatāṁ budhajanairvādaḥ parityajyatām ||3||

வாக்யார்த[2]ஷ்ச விசார்யதாம் ஷ்ருதிஷிர꞉பக்ஷ꞉ ஸமாஷ்ரீயதாம்
துஸ்தர்காத்ஸுவிரம்யதாம் ஷ்ருதிமதஸ்தர்கோ(அ)னுஸந்தீ[4]யதாம் |
ப்ரஹ்மைவஸ்மி விபா[4]வ்யதாமஹரஹோ கர்வ꞉ பரித்யஜ்யதாம்
தேஹோ(அ)ஹம்மதிருஜ்ஜ்[2]யதாம் புத[4]ஜனைர்வாத꞉ பரித்யஜ்யதாம் || 3 ||

<u>எட்டு படிகள்:-</u>

ஆதிசங்கரரின் உபதேச பஞ்சகத்தில் இதுவரை பதினாறு படிகள் எளிதாக ஏறிவிட்டோமே. அடுத்து இன்னும் சற்று படிகளை ஏறுவோம். ஒரு ஸ்லோகம் - எட்டு படிகள் கொண்டது. சுலபமாக ஏறுவதற்கு மனதில் உற்சாகத்தை உண்டாக்குகின்றார் ஸ்ரீசங்கரர்.

வேத சாஸ்திர நூல்களை கற்று அர்த்தம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ரிஷிகள் மற்றும் கற்றுணர்ந்த மஹான்கள் என்ன கூறுகின்றார்கள் என்பதை அவர்கள் பார்வையில் இருந்து, நாமும் உணர முயற்சிக்க வேண்டும்.

இதற்கு விதண்டாவாதம் செய்வது, குதர்க்கமாகப் பேசுவது எப்பொழுதும் உதவாது. பண்டைய ரிஷிகளை விட தனக்கு அதிகம் பாண்டித்யம் வந்துவிட்டது என்ற கர்வத்தில் சிலர் தனக்கு அதிகம் தெரியும் என்று, புதுப்புது

விசயங்களைக் கூறி, குழப்புவது பஞ்சமகா பாதகத்தை அவர்களுக்கு உண்டாக்கிவிடும்.

17. எனவே, வேதத்திற்கு முரணான எதையும் கற்பது என்பது என்றுமே எடுபடாது. ஆகவே, வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள அருமையான மஹா வாக்கியங்களை அர்த்தத்தோடு பொருள் உணர்ந்து, அந்த மெய்ப் பொருளோடு ஒன்றுபட்டு பலனடைவாயாக.

18. வேதங்கள் என்ன கூற வருகின்றது என்று முதலில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். எதை உணர்த்த வேத ரிஷிகள் எந்த வார்த்தைகளை உபயோகித்து உபதேசம் கொடுக்கின்றார்கள் என்பதையும் புத்தி கொண்டு யோசித்து ருசிப்பாயாக.

19. குதிரைக்கு குர்ரம் என்றால் யானைக்கு யர்ரம் தானே - போன்ற விதண்டா வாதங்கள் வேண்டாம்.

20. ரிஷிகள் எதை எவ்வாறு உணர்த்துகிறார்கள் என்பது பற்றி, எடுத்துக் கூறும் சத்குருவுடன் பேசுவோம், அலசுவோம், அவைகளை ஆர்வத்துடன் அறிந்துக் கொள்வோம்.

21. வேதங்கள் சொல்லும் தர்க்கம் என்ன? அவற்றின் உட்பொருள் என்ன? என்று மட்டுமே அறிந்து கொண்டு, பின்பு அந்த வேதத்தைப் போற்றுவோம். கற்றவர்களோடு விவாதம் வேண்டவே வேண்டாம்.

22. **‘நான் தான் ப்ரம்மம்’** என்ற எண்ணம் எப்பொழுதும் மனதில் வேர் விடட்டும்.

23. வேதம் காட்டிய வழியில் நடந்து, ஒவ்வொரு நாளும், அதை ஓதி, ஏற்கனவே ஏற்றி வைத்துக் கொண்ட எண்ணங்களினால் உண்டான ஒவ்வொரு கர்வமும், கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நம்மை விட்டு, முழுமையாக நீங்கட்டும். அகம்பாவம் என்ற ஆயுதம் மிகவும் ஆபத்தானது.

24. தேஹாத்ம புத்தி என்றுமே வேண்டாம். யாராவது நம் பெயரைச் சொல்லி கூப்பிட்டால், உடம்பை திருப்பி யார் கூப்பிட்டது? என்று பார்க்கின்றோமே, அது இருக்கும் வரை இந்த உடல்தான் **“நான்”** என்று நினைக்கிறோமே, அதுதான் மிகப்பெரிய தவறு. இந்த உடல் அந்த பெயரை தனது என்று நம்பி அதை கடைசியில் இழந்து **''பாடி''** (Body) என்ற புதிய பெயர் பெறுகின்றது. நான் உண்மையில் அழியக்கூடிய இந்த உடல் அல்ல. என்றுமே அழியாத, நித்யமான ஆன்மா என்று அறிந்துக் கொள் என்கிறார் ஸ்ரீசங்கரர்.

சாதன / உபதேச பஞ்சகம் 4

क्षुद्व्याधिश्च चिकित्स्यतां प्रतिदिनं भिक्षौषधं भुज्यतां
स्वाद्वन्नं न तु याच्यतां विधिवशात्प्राप्तेन सन्तुष्यताम्।
शीतोष्णादि विषह्यतां न तु वृथा वाक्यं समुच्चार्यतां
औदासीन्यमभीप्स्यतां जनकृपानैष्ठुर्यमुत्सृज्यताम्॥४॥

kṣudvyādhiśca cikitsyatāṁ pratidinaṁ bhikṣauṣadhaṁ bhujyatāṁ
svādvannaṁ na tu yācyatāṁ vidhivaśātprāptena santuṣyatām |
śītoṣṇādi viṣahyatāṁ na tu vṛthā vākyaṁ samuccāryatāṁ
audāsīnyamabhīpsyatāṁ janakṛpānaiṣṭhuryamutsṛjyatām ||4||

க்ஷுத்வ்யாதி^{4}ஷ்ச சிகித்ஸ்யதாம் ப்ரதிதினம் பி^{4}க்ஷௌஷத^{4}ம் பு^{4}ஜ்யதாம்
ஸ்வாத்வன்னம் ந ச யாச்யதாம் விதி^{4}வஸாத்ப்ராப்தேன ஸந்துஷ்யதாம் |
ஸீதோஷ்ணாதி விஷஹ்யதாம் ந து வ்ருதா^{2} வாக்யம் ஸமுச்சார்யதா-
மௌதாஸீன்யமபீ^{4}ப்ஸ்யதாம் ஜனக்ருபானைஷ்டு^{2}ர்யமுத்ஸ்ருஜ்யதாம் || 4 ||

எட்டு படிகள்:-

வள்ளலாருக்கு **'பசிப்பிணி போக்கும் மருத்துவர்'** என்ற பெயர் உள்ளது. வடலூரில் அவர் ஏற்றிய அடுப்பு என்றுமே அணையாமல் இன்றுவரை எரிந்துக் கொண்டிருக்கிறது. அங்கு வருவோர் போவோர் எவர்க்கும் எந்நேரமும் அன்னம் அளிப்பது என்பது மகத்தான மனிதப்பிறவியின் மகத்துவத்தை அறிந்துக் கொண்டவர்களின் அரிய கொடை எனலாம்.

ஆகவே, அன்றாடம் யாருக்காவது சற்று அன்னம் அளிப்போம். அப்படி யாருமே கிடைக்கவிட்டாலும் கூட காக்கா, குருவிகள் போன்ற பறவைகளுக்கும், நாய், பூனை போன்ற மிருகங்களுக்கும் உணவு படைப்போம், உன்னதமான இந்த மனித உடலின் உயர்வை உபயோகிப்போம்.

மேலும் நாம் ருசியான உணவை தேடித் தேடி, உண்பதை விட, பசியான பிறகு உணவை உண்ணும் போது, உண்ணும் உணவு, அதிக சுவையுடன் கூடிய அமிர்தமாக இருக்கும். இதில் சூடானது என்ன?, ஆறினது என்ன? கிடைத்ததை உண்போம், உடலில் கேடுகள் வராமல் காப்போம்.

25. பசி என்னும் நோயை உன்னால் முடிந்தவரை உதவிகள் செய்து மற்றவர்களுக்குத் தீர்த்து விடு.

26. அவ்வாறு தானமாக கிடைத்த உணவு இருக்கிறதே, அதுதான் சாதுக்களுக்கு பசி நோய் தீர்க்கும் மா மருந்து.

27. நாவிற்கு ருசியான உணவில் ஆசையைத் துறந்து பிச்சை எடு.

28. பகவானே இன்று படி அளந்த உனக்கு நன்றி என்று கூறி, கிடைத்ததை நன்றியோடு ஏற்றுக்கொள்.

29. அவன் தான் கோடை வெயிலில் வாட்டுபவனும், குளிரில் நடுங்க வைப்பவனும். அவனுக்கு தெரியும் எதை எப்போது கொடுக்க வேண்டும் என்று, எனவே, வருகின்ற சுகத்தையும், துக்கத்தையும் சமமாகக் கருதிச் செயல்படு.

30. பொறுமை தான் ஒருவனுக்கு பூஷணம். இதை மறக்காதே.

31. சுக துக்கங்கள் வெளி உலகில் இல்லை. உன்னுடைய மனதில் தான் உருவாகின்றது என்பதை என்றுமே மறக்காதே! மேலும், பொன் போன்ற நேரத்தை வெட்டிப் பேச்சில் வீணக்காதே.

32. பதவியில் உள்ளவர்களையும் தனவான்களையும் புகழ்ந்து தன் காரியததைச் சாதித்துக் கொள்ள விரும்பாதே. கருணை தயை, இரக்கம் இல்லாத இதயம் இருந்து பயனில்லை.

எவ்வளவு சுலபமாக இதுவரை 32 படிகள் ஏறி வந்து விட்டோம். இன்னும் எட்டே எட்டு படிகள்தான் பாக்கி இருக்கின்றது. இனி அதையும் அறிந்துக் கொண்டோமானால், அதற்கப்புறம் நாம் அவைகளை ஒவ்வொன்றாக நம் நடைமுறை வாழ்க்கையில் செயற்படுத்தும் பொழுது, உண்டாகும் ஆனந்தம் இருக்கின்றதே, அது ஒன்றே நிலையான ஆனந்தம் என்பதை அனுபவித்து அறியமுடியும்.

சாதன / உபதேச பஞ்சகம் 5

एकान्ते सुखमास्यतां परतरे चेतः समाधीयतां
पूर्णात्मा सुसमीक्ष्यतां जगदिदं तद्बाधितं दृश्यताम्।
प्राक्कर्म प्रविलाप्यतां चितिबलान्नाप्युत्तरैः श्लिष्यतां
प्रारब्धं त्विह भुज्यतामथ परब्रह्मात्मना स्थीयताम्॥५॥

ekānte sukhamāsyatāṁ paratare cetaḥ samādhīyatāṁ
pūrṇātmā susamīkṣyatāṁ jagadidaṁ tadvādhitaṁ dṛśyatām |
prākkarma pravilāpyatāṁ citibalānnāpyuttaraiḥ śliṣyatāṁ
prārabdhaṁ tviha bhujyatāmatha parabrahmātmanā sthīyatām ||5||

ஏகாந்தே ஸுக^{2}மாஸ்யதாம் பரதரே சேத: ஸமாதீ^{4}யதாம்
பூர்ணாத்மா ஸுஸமீக்ஷ்யதாம் ஜகதிதம் தத்பாதி^{4}தம் த்ருஷ்யதாம் |
ப்ராக்கர்ம ப்ரவிலாப்யதாம் சிதிபலான்னாப்யுத்தரைஸ்ஸிலிஷ்யதாம்
ப்ராரப்த^{4}ம் த்விஹ பு^{4}ஜ்யதாமத^{2} பரப்ரஹ்மாத்மனா ஸ்தீ^{2}யதாம் || 5 ||

எட்டு படிகள்:-

இந்த ஸ்லோகத்துடன் பகவான் ஆதிசங்கரரின் உபதேச பஞ்சகம் என்ற நாற்பது (40) படிகளையும் கடந்து, மிக உயர்ந்த இடத்தில் நிற்க இருக்கின்றோம்.

அவரது உபதேசங்கள் நம்மை அவ்வளவு தூரம் உயரத்தில் ஏற்றி வைத்திருக்கின்றன. இந்த அற்புத அனுபவத்தை நமக்கு உண்டாக்கிக் கொடுக்கும் அந்த ஸ்ரீசங்கரபகவத் பாதாள் என்ற ஆச்சாரியாருக்கு, நாம் செய்யும்

நன்றிக்கடன் என்பது, வாழ்நாள் பூராவும் அவர் உபதேசங்களைப் பின் பற்றி, நம்மைப்போல் மற்றவர்களையும் உயர்த்தி விடுவது ஒன்றேயாகும்.

இப்படி மிகவும் உயரமான இடத்திற்குச் சென்றவர்கள் கூறும் உபதேசங்களைக் கேட்பதினால், உண்டாகும் உன்னதமான பலன் என்னவெனில், தனிமையில் தான் மனம் ஒருமிக்கும். அந்த ஒருங்கிணைப்பு ஒன்றுமட்டும்தான் நம் மனதையும் மஹேஸ்வரனையும் ஒன்று சேர்ப்பது ஆகும். அத்தகைய ஒருங்கிணைப்பினால் உண்டாகும் உயர் அறிவு, நம்மை ஆத்மாவின் எல்லையில்லா பரிணாமத்தை உணர வைக்கும்.

இந்த உலகத்தின் மாயா ஜால ஈர்ப்புகளில் இருந்து நம்மை விடுவிக்கும். இந்த ஆத்ம உணர்வு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பூர்வ ஜென்ம கர்மாக்களின் வாசனைகளை அடியோடு அழிக்கும். அத்துடன் இந்த உடல் இருக்கின்றவரை செய்கின்ற எதிர்கால கர்மா அனைத்துமே ***“சத்”*** கர்மாவாக மாறி, நம்மை மரணமற்ற பெருவாழ்வு வாழ வைக்கும்.

33. தனியாகவும், மிகவும் சௌகர்யமான இருக்கை நிலையிலும், தொந்தரவுகள் எதுவுமில்லாமல், ஏகாந்தமாக ஒரு இடத்தில் அமைதியாக இருந்துக் கொண்டு, அந்த ஒன்றேயான பரப்பிரம்த்தைப் பற்றியே சதா சிந்தித்திரு.

34. ஆத்மா என்று ஒன்று எங்கே உன் உள்ளே இருக்கிறது என்று மனதை தேடலில் செலுத்து வாயாக.

35. அந்த ஆத்மா எனும் சத்தியத்தை, உண்மையை, உனக்கு வேறாக இல்லை என்பதை உணர்ந்து, உவகையுடன் அதனை அனுபவி.

36. இந்த உலகத்தில் அந்த பேருண்மையான, ஒன்றேயான ஆத்மாவை மட்டுமே காண். அது எதிலும், எங்கும் நீக்கமற நிறைந்திருப்பதை நிச்சயம் காண்பாய்.

37. உனது முன் வினை பயன்களை, முற்றிலுமாக அழிக்க முயன்றாயானால், அது தன்னை அறிந்த தத்துவ ஞானிகளால் மட்டும்தான் முடியும் என்று அறிந்துக் கொண்டு, அந்த நிலைக்கு உயர்வாயாக!

38. உடல் பற்று கொண்டு நீ செய்யும் காரியங்களினால், உனக்கு புதிய கர்மாக்களான ஆகாமிய கர்மாக்கள் உண்டாக்கி, அவைகளை ஏற்கனவே உன்னிடம் உள்ள சஞ்சித கர்மாக்கள் என்ற மூட்டையில் சென்று, இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளாமல் எச்சரிக்கையாகப் பார்த்துக் கொள்.

39. இந்த நிலையில் நீ இருந்தால் மட்டும்தான், உன் விதியின் செயலை, அதன் கட்டுப்பாட்டை,

பிராரப்த கர்மாவை உன்னால் அவசியம் குறைத்திட முடியும்.

40. எல்லாம் அந்த பேருண்மை, சத்தியமே என்று அறிந்து, தெளிந்த பின்பு, அதுவாகவே ஆனபின்பு, உன் உண்மை சொருபத்திற்கு விதி எங்கே? அதன் செயல்களுக்கு இடமெங்கே?

ஆகவே, எனதருமை சிஷ்யர்களே! உங்களுக்கு இதுவே என் இறுதியான உபதேசங்கள். ஆகவே, நிதானமாகவும், படிப்படியாகவும், இந்த நாற்பது படிகள் கொண்ட ஏணியில் ஏறி முன்னேறுங்கள். மேலே, மேலே செல்லுங்கள். கீழேயே எத்தனை காலம்தான் இருப்பீர்கள்? என்று தன் உபதேசத்தை நிறைவு செய்கின்றார் ஸ்ரீசங்கரர்.

இந்த நாற்பது (40) அறிவுரைகளை, உபதேசத்தை, ஒரு சாதகன் தினந்தோறும் சிரத்தையோடு கற்று உணர்ந்து, அதை விடாமல் பின் பற்றுவானேயானால், அவனே நம் சற்குருவின் உன்னதமான வாரிசு எனலாம்.

அவரின் அருட்கருணையினால், அவனிடம் நிதானம், வைராக்கியம் அனைத்தும் தானாகவே வந்தடையும். அவனது வாழ்க்கையில் துன்பம் என்பதே நெருங்காது. அவனது தீவிர தவம் தீமைகளைச் சுட்டெரித்துவிடும். இதுவே சத்தியம்.

ஓம் தத் சத்!

பகவான் ஸ்ரீ ஆதிசங்கரர்



சமஸ்கிருத மொழியிலே **'சாதனா'** எனும் சொல்லுக்கு மேல்நிலைக்கான ஒரு பயிற்சி அல்லது **'நற்பயிற்சி'** எனவும், **'பஞ்சகம்'** எனும் சொல்லுக்கு **'ஐந்து பகுதிகள்'** எனவும் பொருள். அதாவது மனிதனாகப் பிறந்தவன் தன் வாழ்வில் மேலான நிலைக்குச் செல்ல வேண்டிய பயிற்சிகளை இந்த **ஐந்து பாடல்களின்** வாயிலாக, **நாற்பது படிகளைக் கடக்கும்** வழிமுறைகளை இந்த நூலின் வாயிலாக கூறுகின்றார் பகவான் ஸ்ரீசங்கரர்.